

Cirklar vårterminen 8/1 - 14/6 2024

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Promenad/Styrketräning 1 Kungsholmen 10.00-11.00	Mobilcirkel 1 Datasalen, plan 2 10.30-12.45	Datacirkel 1 Datasalen, plan 2 09.30-11:45	Promenad/Styrketräning 2 Kungsholmen 12.00-13.00	Öppen verksamhet. Boka tid om du vill ha hjälp med något. Ta en fika! Umgås! 10:00-14:00
BAS-ämnena 1 Studierummet, plan 3 13.00-15.15	Fågelskådning Stockholm 12.30-15.00	Sång i grupp Studierummet, plan 3 12:00-13:00	Datacirkel 2 Datasalen, plan 2 12:00-14:15	Bistånd krävs för att gå på studiecirkel på Steg för Steg. Vi vill att alla nya deltagare i god tid innan kursstart tar kontakt med en biståndshandläggare på sin stadsdelsförvaltning och ansöker om bistånd för att gå på studiecirkel på Steg
Stickning/Broderi 1 Sticket, plan 3 13.00-16.00	BAS-ämnena 2 Studierummet, plan 3 13:00-15:15	Vedic Art Målningensrummet, plan 2 13:00-15:30	Engelsk konversation Målningensrummet, plan 2 13.00-15.15	
Målning/Teckning Målningensrummet, plan 2 13.30-15.45	Mobilcirkel 2 Datasalen, plan 2 13.00-15:15	Grundkurs i spanska Sticket, plan 3 13:00-15:15	Kultur på stan Stockholm 13.00-16.00	
	Stickning/Broderi 2 Sticket, plan 3 13.00-16.00	Enskild undervisning Steg för Steg erbjuder enskild undervisning som ett alternativ för deltagare som föredrar detta framför undervisning i	Datacirkel 3 Datasalen, plan 2 14.30-16.45	



Studiecirkelna hålls i samarbete mellan Steg för Steg och Studieförbundet Vuxenskolan.





Studiecirkelarna hålls i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



BISTÅND: Ta gärna kontakt med din biståndshandläggare i god tid innan kursstart för att ansöka om bistånd för att få gå på Steg för Steg.

BAS-ämnen. Vill du återuppta, repetera eller lära dig matematik, svenska eller engelska så är denna cirkeln för dig. Universitetsutbildad cirkelledare stödjer dig i lärandet.

Datacirkel. Vi lär oss data på olika nivåer och att använda sociala medier.

Engelsk konversation. Engelsk konversationscirkel är till för er som kan bra engelska men vill lära er mer! Vi övar oss på läsförståelse, ordkunskap, parövningar, språkbruk, korsord och diskussionsuppgifter.

Fågelskådning. Vi varvar teori med praktik, i form av lektioner och utflykter till områden med fåglar, som t ex Djurgården.

Kultur på Stan. Vi går/åker till intressanta platser i Stockholm och lär oss mer om vår stad.

Mobilcirkel. Vi lär oss använda våra egna mobiltelefoner och även lite tillhörande data.

Målning/Teckning. Fritt skapande.

Promenad/Styrketräning. Vi inleder passet med promenad i ca 45 min därefter avslutar vi med lättare styrkeövningar med hantlar och därefter stretch. Ombyte behövs inte.

Grundkurs i spanska. Vi övar på ordkunskap, läsförståelse, språkbruk mm.

Stickning/Broderi. I en stressfri miljö i våra mysiga lokaler utövar vi hantverken stickning och broderi. Cirkeln utformas tillsammans med deltagarna beroende på individuella förkunskaper och önskemål. Fantasi och kreativitet tillsammans med kunnig ledare och olika material utgör basen.

Sång i grupp. Vi sjunger tillsammans för att skapa glädje och få energi. Vi sjunger upp tillsammans och vi har en trubadur som leder. Ingen förkunskap krävs, vi sjunger för att det är roligt.

Vedic Art. Vedic art bygger på gamla vediska kunskaper. Den vediska kulturen blomstrade för flera tusen år sen och efterlämnade mängder av skrifter och kunskaper om konst, etik, filosofi, politik och matlagning. Vedic Art är ett redskap som hjälper oss att utforska vårt kreativa uttryck, bortom regler eller bedömningar om rätt eller fel. Ledord är kravlöshet, lekfullhet och lustfylldhet!

Rev. 2024-01-18

Adress: IFS Centrala Stockholm Steg för Steg, S:t Eriksgatan 33, 112 39 Stockholm Tel: 08-653 10 04 E-post: stegforsteg@stegforsteg.nu

Hemsida: www.stegforsteg.nu